

ÖFKE KRİZİNDEN SONRA NE YAPMALIYIM?

Kabul et: Göz hizasına inerek çocuğunuza bakın ve ona, onu dinlemek için orada olduğunuz mesajını verin.

Kelimelere dök: Tepki ve ona sebep olan etkiyi kelimelerle birbirine bağlayın. "Sinirlendin çünkü lunaparka gitmek istiyordun." Eğer sebebini bilmiyorsanız ona sorun: "Seni bu kadar sinirlendiren şey ne?"

Yoğunluğunu sor: Öfkesinin yoğunluğunu anlamak için bir derecelendirme yapmasını isteyin. "0 ile 10 arasında öfkene kaç puan verirsin?"

Problemi kabul et ve empati kur: Kendinizi onun yerine koyarak durumu kelimelere dökün. "Lunaparka gitmemizi engelleyen bu yol çalışması çok can sıkıcı ve sinir bozucu. Ne kadar da heveslenmiştin bu gezi için."

Alternatif tepkiyi sor: Öfkesini daha uygun nasıl ifade edebileceğini sorun. "Oyuncağını fırlatmak ve bana vurmak yerine ne yapabiliirdin?"

Problemin çözümü: Çocuğunuzu öfkeliendiren durumun çözümüne yönelik neler yapabileceğiniz hakkında konuşun. "Lunaparka gitmek yerine yapabileceğimiz 10 farklı alternatif bulalım ve içinden bir tanesini seçip yapalım."

ÖFKESİNİ SAĞLIKLI BİR ŞEKİLDE DIŞA VURMASI İÇİN NE YAPMALIYIM?

Çocuğunuzla öfkesi hakkında konuştuktan sonra içindeki gerilimi boşaltması için birlikte aşağıdaki etkinlikleri yapabilirsiniz.

- Duygularını bir kağıda yazmasını isteyip, sonra o kağıdı yırtmasına ve küçük parçalara ayırmasına izin verebilirsiniz.
- Öfkesinin resmini çizdirebilirsiniz.
- Kağıttan öfke topları yapıp fırlatmasını isteyebilirsiniz.
- Büyük bir yastığı yumruklamasını isteyebilir ya da ailecek yastık savaşı yapabilirsiniz.

"Öfkesini kontrol edebilen bir çocuk yetiştirmek için öncelikli olarak ona hissettiklerini kelimelere dökmesini öğretin."



ÖFKE İLE BAŞA ÇIKMA

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



MELİKGAZİ

KAYNAK: Fillozat, Isabelle- Limousin, Virginie-Veille, Eric. Öfke İle Başa Çıkma Yolları. İstanbul: Domingo, 2020.

ÖFKE DUYGUSU

Her duygu faydalıdır ve bir işleve sahiptir.

ÖFKE, engellenmeye ve kişisel bütünlüğümüzün bozulma tehdidine karşı verilen bir cevaptır. Kişisel alanımızın sınırlarını çizer. Diğerleri karşısında var olabilmemizi ve diğerleri sınırlarını aştıklarında, yeniden uyumlu bir ilişki kurabilmemizi sağlar.

Öfkeli bir insan, detaylara daha fazla hakimdir, yolunda gitmeyen şeylerin daha kolay farkına varır, sorunları daha iyi analiz eder.

ÖFKE NE ZAMAN SORUNA DÖNÜŞÜR?

Her duygu gibi öfke de sağlıklı bir duygudur. Ancak öfkenin kişinin karşı tarafa kırmızı çizgilerini belirtmesine yardımcı olma halinden, saldırganlık ve şiddet durumlarına kadar değişen boyutları vardır.

Çocukların beyinleri, duygularını dengeleyecek bağlantıları henüz geliştiremediği ve kendilerini tutmayı sağlamaya yetecek kadar faal olmadığı için uygun olmayan şekillerde duygusal tepkiler gösterebilirler. Eğer çocuğunuz yaşadığı öfkeyi tekme atarak, küfür ederek, tükürerek, vurarak ya da oyuncaklarını fırlatarak ifade ediyorsa burada sağlıklı bir süreçten söz edemeyiz. Bu bir öfke krizidir.

Çocukların öfkelerini dengelemeyi öğrenmeleri ve kendisine ve diğerlerine zarar vermeden dışa vurmaları için yetişkin desteğine ihtiyaçları vardır.

"şefkat dolu bir sarılış, sevgi dolu bir bakış, bir kaç güzel söz, beraber geçirilen zaman, birlikte kahkaha atmak, stresi dengelemeye yardımcı olan oksitosin hormonunun salgılanmasını tetikler ve çocuklar dolu bir oksitosin deposu sayesinde zorlayıcı duygularla daha kolay baş edebilirler."

KRİZ ANLARINDA NE YAPMALIYIM?

Öfke krizine girmiş bir çocuğa yardım etmek için iki temel seçenek vardır: Ya sakinleştirmek ya da gerilimi boşaltmak. İlk seçenekte onu kollarımız arasına alıp sınıksız sarılabılırız. Basınç hissedebileceği sıkı ve şefkatli dokunuşlar alarm sistemlerini yatıştırarak, beyinde oluşan oksitosin salgısı amigdalayla sakinleştirecektir. Eğer çocuğun içinde kopan fırtına çok yükselmişse, o zaman çocuğun içindeki gerilimi boşaltmak için patlamaya yani tepinmeye, koşmaya ihtiyacı vardır. Koordineli hareketler, çocuğun beyininin farklı bölümler arasındaki bağlantının kurulmasına yardımcı olacak ve coşkularını daha hızlı dengeleyebilmesini sağlayacaktır.

"Çocukların öfkelerini sakin kalarak şefkatle kabullenmek en önemli adımdır."

